

中学18元 学生菜单				
日期	菜谱	原料	营养	
10月20日 星期一	红烧鸡腿	鸡腿150g	能量 (kcal)	965.70
	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇25g, 牛仔粒100g, 洋葱20g, 甜椒5g	蛋白质 (g)	75.50
	番茄炒蛋	番茄90g, 鸡蛋45g	脂肪 (g)	20.50
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	119.80
	米饭	大米100g	钙 (mg)	220.00
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋20g, 老豆腐40g, 肉丝10g, 鸡蛋0.5g	铁 (mg)	9.90
			VA (μg)	374.80
			VC (mg)	87.80
10月21日 星期二	茄汁鱼块	巴沙鱼130g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	1028.50
	鹌鹑蛋烧肉	方肉120g, 鹌鹑蛋30g	蛋白质 (g)	55.90
	甜椒土豆肫片	甜椒10g, 土豆80g, 肫片30g	脂肪 (g)	36.90
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	118.20
	米饭	大米100g	钙 (mg)	180.00
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿25g, 扁尖5g, 冬瓜40g	铁 (mg)	8.90
			VA (μg)	296.10
			VC (mg)	98.50
10月22日 星期三	【椰香咖喱牛肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1098.50
	椰香咖喱牛肉盖码饭	牛前肉120g, 土豆130g, 胡萝卜25g, 洋葱10g, 咖喱粉3g, 椰浆6g	蛋白质 (g)	63.60
	豆豉蒸小排	小排150g, 豆豉2g	脂肪 (g)	40.10
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	120.80
	米饭	大米100g	钙 (mg)	227.10
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜2g, 鱼丸20g	铁 (mg)	8.30
			VA (μg)	350.40
			VC (mg)	78.00

中学18元 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
10月23日 星期四	咖喱鸡翅	鸡根140g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)	1015.20
	板栗烧肉	板栗仁30g, 方肉120g	蛋白质 (g)	45.10
	黄芽菜炒三丝	大白菜100g, 肉丝20g, 鲜香菇5g, 胡萝卜3g, 五香干2g, 鸡蛋0.5g	脂肪 (g)	39.20
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	120.50
	米饭	大米100g	钙 (mg)	227.00
	萝卜小排汤	白萝卜40g, 小排25g	铁 (mg)	6.50
			VA (μg)	197.90
			VC (mg)	130.50
10月24日 星期五	【菠萝咕咾肉盖码饭套餐】		能量 (kcal)	1075.20
	菠萝咕咾肉盖码饭	咕咾肉100g, 土豆80g, 糖水菠萝30g	蛋白质 (g)	59.10
	糖醋排条	大排排条100g	脂肪 (g)	40.80
	炒时蔬	时蔬120g	碳水 (g)	117.90
	米饭	大米100g	钙 (mg)	253.80
	罗宋汤	红肠15g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g	铁 (mg)	9.00
			VA (μg)	468.40
			VC (mg)	154.60